ACTIPOCHE

Chaud / Froid

Cervicales & trapèzes
Poche thermique réutilisable

Lire attentivement cette notice avant d'utiliser votre poche thermique ACTIPOCHE.

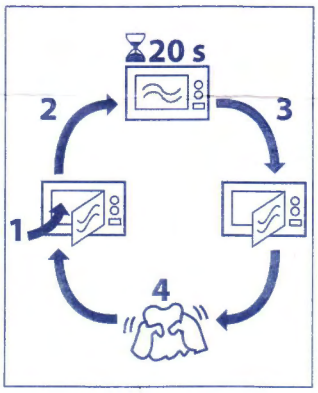
COMPOSITION :
Gel à base de : Glycérine - Propylène glycol – Carboxyméthylcellulose – Mélange d'isothiazolines - Colorant - Eau.

UTILISATION :
Actipoche Cervicales & trapèzes permet de soulager rapidement la douleur par son action à chaud (thermothérapie) ou à froid (cryothérapie), et ce naturellement (sans médicament). Sa forme est spécialement étudiée pour s'adapter à la zone cervicale (nuque) et aux trapèzes.
Utilisations à froid : élongations, coups et hématomes, etc.
Utilisations à chaud : torticolis, contractures musculaires, maux de dos, etc.

MODE D'EMPLOI :

• **À chaud (thermothérapie) :**

1) Chauffage au four à micro-ondes :
- Placer la poche thermique pliée en 2 **sans sa housse** au centre du four à micro-ondes.
- Veiller à ce que les bords de celle-ci ne touchent pas les parois du four.
- Régler le four à **1 000 W maximum** et réchauffer pendant 20 secondes. Sortir la poche du four et la malaxer avec les mains pour que la température se répartisse de façon homogène (retirer la poche du four avec précaution, en utilisant par exemple des gants de cuisine ou un tissu).
- Répéter l'opération jusqu'à obtenir la température souhaitée, **sans dépasser un total de 105 secondes (soit 1 min 45 s) de temps de chauffe.**
- Si la poche est trop chaude, la laisser refroidir.
- Lorsque la température souhaitée est atteinte, insérer la poche dans sa housse.
- Appliquer sur la zone douloureuse environ 20 à 30 minutes.



Attention :
- **Ne jamais dépasser un total de 1 minute et 45 secondes de temps de chauffe (à 1 000 W max).**
- Arrêter le chauffage si la poche commence à se gonfler comme un ballon : cela indique qu'elle est surchauffée et qu'elle risque d'éclater. Laisser refroidir avant de la retirer.
- **Toute surchauffe peut endommager le produit et provoquer des brûlures cutanées.**
- En cas d'éclatement de la poche dans le four à micro-ondes, bien nettoyer (à l'eau) le four afin d'éliminer toute trace de gel.
- Ne pas mettre la housse dans le four à micro-ondes.

2) Chauffage à l'eau chaude :
- Faire chauffer de l'eau dans un récipient jusqu'à ce qu'elle frémisse (suffisamment pour recouvrir la poche) puis retirer le récipient de la source de chaleur.

- Immerger la poche thermique dans l'eau chaude **sans sa housse**, pendant 1 minute maximum.
- Retirer la poche de l'eau avec précaution sans utiliser d'ustensile pointu, l'essuyer avec une serviette.
- Vérifier que la poche ne présente pas de fuite et l'insérer dans sa housse.
- Malaxer le gel avec les mains pour bien répartir la chaleur.
- Appliquer la poche dans sa housse sur la zone douloureuse environ 20 à 30 minutes

A titre indicatif, ci-dessous les temps de chauffe recommandés au micro-ondes et dans l'eau chaude non bouillante (pour une poche conservée à température ambiante) :

Au four à micro-ondes (puissance 1000 W)	Dans l'eau chaude (non bouillante)
1 minute 45 maximum, par intervalles de 20 secondes	1 minute maximum

Attention : Ne pas réchauffer au four traditionnel ou au grill. Ne jamais réchauffer immédiatement une poche thermique ACTIPOCHE sortie du congélateur.

• **À froid (cryothérapie) :**
Placer la poche sans sa housse au réfrigérateur pendant environ 2 heures ou pendant 50 minutes au congélateur.
Insérer la poche dans sa housse et appliquer sur la zone douloureuse 20 minutes maximum. Vous pouvez également conserver la poche en permanence au réfrigérateur pour une utilisation immédiate.
Ne pas conserver la poche au congélateur.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :
Usage externe exclusivement.
TENIR HORS DE PORTÉE DES ENFANTS.
Ne pas percer. Ne pas utiliser si la poche est endommagée. Ne pas ingérer.
Ne jamais appliquer directement sur la peau à chaud comme à froid : avant toute application, insérer la poche dans la housse de protection fournie. Ne pas appliquer sur une peau lésée.
Ne pas utiliser avec des produits analgésiques et / ou anesthésiques (tels que crèmes, baumes, lotions, liniments…).
Lors de son utilisation, ne pas exercer de fortes pressions sur la poche.
En cas de diabète ou de problèmes vasculaires et circulatoires, consultez impérativement un médecin avant d'utiliser ce produit.
Ne pas utiliser le mode à froid en cas d'hypersensibilité au froid.
Si l'usage du chaud ou du froid devient inconfortable, enlevez la poche.
Consultez votre médecin pour déterminer l'application chaude ou froide la plus efficace.

CONSERVATION :
- Pour optimiser la conservation d'ACTIPOCHE Cervicales & trapèzes, stocker la poche dans la pochette plastique fournie dans l'étui, à température ambiante et à l'abri de la lumière.
- Avec le temps et les utilisations, l'aspect du gel peut évoluer (apparition de bulles, aspect plus spongieux, etc.). Cela est tout à fait normal et n'affecte en rien l'efficacité du produit.

ENTRETIEN : lavage de la housse à la main ou en machine à 30°C, séparément.

Fabricant : Intco Industries Co. Ltd, 3F Building 9 Block F No 188 Xinjun Ring Rd, Minhang, Shanghai, 201114, P.R. China

Mandataire : Lotus Global Co. Ltd, 15 Alexandra Road, London, UK

Distributeur :
COOPER
COOPÉRATION PHARMACEUTIQUE FRANÇAISE
Place Lucien Auvert - 77020 Melun Cedex - FRANCE

CE 2013

CPF 2 350 013
V00 - Juin 2012